

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الملاعب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية والاداءات
المهارية المركبة وفاعلية الاداء الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم
* م د/ أحمد نور الدين محمد سليم

المقدمة ومشكلة البحث:

محاولات الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عملية مستمرة تتنافس عليها كل دول العالم بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى وأفضل الإنجازات في مختلف الأنشطة الرياضية ، وهنا تكمن أهمية البحث العلمي في قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة يمكن استخدامها في الميدان العملي لتحقيق طفرة رياضية ، ويتضح ذلك من خلال تطبيق نتائج الدراسات والأبحاث العلمية من كافة المجالات في تطوير كرة القدم والتي أدت إلى ظهور وسائل وأساليب جديدة في التدريب جعلت المباريات تأخذ شكلاً تنافسياً صحيحاً .

وتعد كرة القدم من الألعاب التي تستأثر اهتمام شعوب العالم بمختلف المستويات العمرية من ناشئين وشباب ومتقدمين وذلك للإثارة والمتعة التي تتصف بها مباريات كرة القدم ، إذ أصبحت دول العالم تتنافس فيما بينها لإقامة البطولات بمختلف مستوياتها القارية والعالمية .(٥:٢١)
يشير كل من خيرية السكري ، محمد جابر بريقع (٢٠١٥) أنه عندما نعمل على تصميم برنامج فمن الأهمية أن نركز على خصوصية التدريب والإحتياجات الخاصة للرياضي والطريقة الممتازة لتحسين خصوصية التدريب هو دمج المهام الرياضية المحددة في التدريبات الخاصة بالرياضي وعلى سبيل المثال تحتاج البرامج الرياضية إلى الوثب العمودي مثل كرة السلة، الكرة الطائرة، فيجب أن تتضمن التدريبات على الوثب العمودي كما يحتاج لاعبي كرة القدم إلى الجري أو العدو فيجب أن تتضمن تربيته الجري والعدو فالعقل المبدع وفهم المهارات اللازمة لكل رياضة ضمان لتصميم برامج ناجحة. (١٠: ١٢٨)

و يوضح موريسون morison (٢٠٠٧) ان استخدام المباريات المصغرة اثناء التدريب هو طريقة جيدة لتعليم الناشئ جوانب محددة من اللعبة في اعداد اكثر واقعية ، و السبب في ذلك هو وضع مجموعة شروط او قوانين او واجبات معينة في مباراة مصغرة و التي تجعل هناك تحديات تواجه الناشئ في جو من المرح و البيئة الممتعة و المشوقة و المسيطرة عليها جيدا من قبل المدرب(٣١:١٤)

ويذكر "محمد كشك"، "أمرالله البساطي"(٢٠٠٠م) ان الاداءات المهارية المركبة تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية

* مدرس بقسم الألعاب الجماعية وألعاب المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة اسوان .

لتشكل بداية للمهارة التالية ، والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف معين وفقا لمتطلباته حيث انه من واقع التحليل والملاحظة وجد انها تمثل أكثر من (٧٠%) من الأداء المهارى للاعب وذلك خلال المباريات". (١٩ : ٣)

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٩م) أنه توجد بعض الأداءات المهارية المركبة التي تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي ، وهناك بعض المهارات الأخرى التي تعتمد على قدرة اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالآخرين في مواقف المنافسة الفعلية ، وهذا ما يحدث في كرة القدم حيث أننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل يتصف بالمتفوق في الأداء المهارى المركب أثناء التدريب ولكنهم يفشلون في إظهار نفس المستوى المتفوق أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الاستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة. (٨ : ١٢٨)

يرى مفتى إبراهيم (٢٠٠٢ م) أن الهدف الأكبر للإعداد الخططى يكون فى تنفيذ المناورات والتحركات من بين البدائل المختلفة والمناسبة للمواقف خلال المنافسات والتي من شأنها تحقيق أفضل النتائج فى المنافسات والوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ الخطط وفى التوقيت المناسب (٢١ : ٢٤٨).

ويرى مفتى إبراهيم (١٩٩٠م) أن المبادئ الخططية الهجومية تتأثر باللياقة البدنية وال نفسية والذهنية للاعبين كما تؤثر فى مراحل الهجوم وبالتالي فى فاعليته (إنتاجيته) (٢٢ : ٢٠)
العناصر الستة للوصول للأداء الهجومي الفعال:

- العنصر الاول : الهجوم من خلال مجموعات اللعب الثنائية والثلاثية والرباعية والخماسية
 - العنصر الثانى : تنفيذ هجوم يتم من العمق والانتساع
 - العنصر الثالث : تنفيذ المساعدة (السند) للمهاجم الزميل ومجموعات اللعب بفاعلية
 - العنصر الرابع: التبادل الصحيح للاماكن والجرى الحر
 - العنصر الخامس : بين الهجوم المرتد وبين الهجوم الباحث عن ثغرة (الاحتفاظ بالكرة لفترة)
 - العنصر السادس : الوصول للزيادة العددية من خلال زيادة مجموعات اللعب لاعبا أضافيا
- (٢١ : ١٥٧-١٨٢) .

كما اتفق كل من طة اسماعيل ، و إبراهيم شعلان، وعمرو ابو المجد (١٩٩٣) على تقسيم المبادئ الخططية الهجومية الى :

- العمق فى الهجوم
- توسيع جبهة الهجوم

- تبادل المراكز
- الاختراق
- المساعدة (السند) فى الهجوم
- الزيادة العددية فى منطقة الكرة
- الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة
- المتابعة فى الهجوم
- خطة التمريرة الحائطية (١٤:١٧٣) .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب ، وكذلك من خلال مشاهدة العديد من المباريات على المستوى المحلى والدولى ، والأطلاع على العديد من الدراسات المرجعية مثل دراسة " نعمة الله محمد" (٢٠١٥)(٢٦)، دراسة محمد مصلحي (٢٠١٢م)(٢٠) ، دراسة ياسر الجوهري و اخرون (٢٠١١م)(٢٧) ، دراسة محمد عبدالرحيم (٢٠١٦)(١٨)، أحمد محمد اسماعيل (٢٠١٥)(٣)، ، دراسة أحمد محمد حسين (٢٠١٣)(٤) ، دراسة عادل الفاضي (٢٠١٢م)(١٦) ، دراسة سالم موسى (٢٠١٢)(١٢) ، دراسة " جوميز Gomez و جراى Gray (٢٠١٤م) (٣٠) ، دراسة " داوسون Dawson، كوتاس cottas (٢٠١٦م) (٢٩)، دراسة " كولنز Collins ،ايفانز Evanez، هاندرسون Henderson (٢٠١٤م) (٢٨) . لاحظ أن هناك قصور في مستوى لاعبين الفريق من خلال فقد الكره اثناء اللعب باستمرار و عدم الوصول الي مرمي المنافس خلال المباريات التى شارك بها الفريق فى الموسم الرياضى مما ادى الي قلة تسجيل الاهداف فى العديد من المباريات وبالتالي عدم تحقيق الفوز فى معظم اللقاءات ، وقد يرجع الباحث هذا القصور في مستوى اللاعبين وقلة تسجيل الاهداف الي ضعف المستوي الخططي وقلة التدريب علي الاداءات المهارية المركبة.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام الملاعب المصغرة ومعرفة تأثيره علي :-

- ١- بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.
- ٢- بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.
- ٣- فاعلية الاداء الخططي الهجومي لناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في فاعلية الاداء الخطى الهجومي لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

الأداء المهارى المركب

"وهي المهارات التي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المختلفة تندمج مع بعضها لبعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكيل بداية للمهارة التالية والتي يؤديها اللاعب فى مواقف لعبى معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته". (٨ : ٣)

الأداء الخطى الهجومي

"الأداء الخطى الهجومي هو فن استخدام اللاعب للحركات والمهارات الأساسية بفردة للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب للفريق وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الهجومية الفردية كلما زاد كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق". (٨ : ١٨٠)

المباريات المصغرة

"هي مباراة تلعب بعدد اقل من احدى عشر لاعبا مثل (٤ضد٤) او (٥ضد٥) او (٦ضد٦) او (٧ضد٧) وتلعب بحارس مرمى او بدون وفى مساحة أصغر ومحددة ويتم وضع قوانين خاصة لها ويمكن ان يكون مرمى او اكثر او بدون مرمى وهي تحمل اهداف عديدة اما بدنية او مهارية". (٣٢:٢)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث ناشئي كرة القدم تحت ١٧ سنة من أندية محافظة اسوان والمسجلين بفرع أسوان لكرة القدم وعددهم (٢٥٠) ناشئ ، بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب اختيرت بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الكهرياء والمسجلين بمنطقة اسوان لكرة القدم .

تجانس العينة :

قام الباحث بحساب مدى اعتدالية المتغيرات الأساسية كما هو موضح بالجدول (١) .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ،
العمر التدريبي) للعينة قيد البحث

(ن=٢٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
١	السن	سنة	١٧.٢٢	٠.٤١	-٠.٠ ٠.١٩٧	٠.٥٥٨-
٢	الطول	سم	١٧١.٩٠	٤.٠٣	٠.٠٢-	٠.٥١٨-
٣	الوزن	كجم	٦٨.٥	٤.٧٤	٠.٦٣٤	٠.١٦١
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٠٧	٠.٦٨٨	٠.١٧٣-	١.٣٢-

يوضح جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٩٧ : ٠.٦٣٤) أي انحصرت بين
(٣+) مما يشير إلى تجانس العينة في المتغيرات السابقة.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

استمارات البحث:

إستمارة لتسجيل البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية (الطول، الوزن، العمر الزمني، العمر التدريبي

، الطول ، الوزن)، ونتائج الاختبارات البدنية والمهارية المركبة وفاعلية الأداء الخططي الهجومي

بكل لاعب. مرفق (١) (٢) (٣) (٤)

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.

- رستاميتر لقياس الطول (بالسنتمتر).

- ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.

- أطباق بلاستيكية.

- عدد قوائم إرتفاعها (١) متر.

- شريط قياس بالسنتيمتر.

- كرات قدم.

- صافرة .

- أقماع بلاستيكية.

- كاميرا فيديو .
- جهاز عرض .

المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة والاختبارات وأدوات القياس المستخدمة :

قام الباحث بتحديد الأختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والاداءات المهارية المركبة ، ويتضح ذلك من جدول (٢) ومرفق (٥) ، (٦).

جدول (٢)

المتغيرات والاختبارات البدنية والمهارية المختارة وأدوات القياس المستخدمة

رقم المرفق	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات البدنية والمهارية المركبة
٦-٥	الدرجة	اختبار نيلسون للسرعة الحركية	السرعة الحركية
	الدرجة	الكرة المدفوعة	رد الفعل
	الثانية	عدو ٣٠ م مع بداية متحركة	السرعة الإنتقالية
	الثانية	الجرى الزجراجى بالكرة مع التصويب	سرعة الأداء
	الثانية	اختبار التمريرة الحائطية	سرعة الأداء
	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	الاداءات المهارية المركبة
	ثانية	الاستلام ثم التمرير	
	ثانية	الاستلام ثم التصويب	
	ثانية	الاستلام ثم المراوغة فالجري ثم التمرير	
	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	
	ثانية	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	
	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	
	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	

فاعلية الأداء الخططي :

تمت عن طريق استمارة التحليل للأداء الناجح والفاشل .مرفق (٤)

المعاملات العلمية لإختبارات البحث

صدق أختبارات المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة :

لإيجاد معامل الصدق استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث علي مجموعتين مجموعة مميزة ومجموعة غير مميزة وعدد كل منها (١٠) لاعبين، حتى يمكن التأكد من الفروق إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة والمجموعة المميزة من لاعبي اسوان والمجموعة الغير مميزة من لاعبي الكهرياء مجتمع البحث وخارج العينة الأصلية

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث للمجموعتين المميزة وغير المميزة للاعبي كرة القدم

(ن = ٢ = ١٠)

م	الاختبارات المهارية	وحدات القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	٥.٤٤	٠.٣٤	٦.٠٩	٠.٢١	٥.٩٦
٢	الاستلام ثم التمرير	ثانية	٤.٦١	٠.٢٩	٥.١٦	٠.٢٢	٤.٣١
٣	الاستلام ثم التصويب	ثانية	٢.٦٥	٠.٢٧	٣.١٧	٠.٣١	٣.٢٠
٤	الاستلام ثم المراوغة فالجري ثم التمرير	ثانية	٣.٠٦	٠.٣٨	٣.٦٩	٠.٣٠	٣.٧٧
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٣.٢٥	٠.١٨	٣.٨٧	٠.٢٨	٤.٨٣
٦	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	ثانية	٣.٤٨	٠.٤١	٣.٩٠	٠.٣١	٤.٦٤
٧	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	٣.٥٦	٠.٣٨	٤.٠٣	٠.٤٤	٢.٢٢
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٤.١١	٠.٢٣	٤.٧٢	٠.٣٨	٤.٠٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٢

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع اختبارات الأداءات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة

للإختبارات ما بين (٢.٢٢ : ٥.٦٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق إختبارات الأداءات المهارية.

جدو(٤)

دلالة الفروق بين متوسطات الإختبارات البدنية قيد البحث للمجموعتين المميزة وغير المميزة للاعبين
كرة القدم قيد البحث

(ن = ٢ = ١٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدات القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠ م مع بداية متحركة	زمن	4.37	٠.٥٢	5.42	0.50	٥.١٩
٢	الكرة المدفوعة	درجة	٥.٤٢	٠.٢٥	٦.٢٩	٠.٥٩	٤.٨٩
٣	التمريرة الحائطية	زمن	٨.٣٢	٠.٣٢	١٠.٥٠	١.٠٣	٦.٣٠
٤	الجري الزجراجي مع التصويب	زمن	٦.٥٢	٠.٥٠	٨.٧٣	٠.٧٥	٧.٦٧
٥	نيلسون للسرعة الحركية	درجة	٦.٧٨	٠.٦٧	٥.٢٠	١.٠٣	٤.٠٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع إختبارات القدرات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٤.٠٣ : ٧.٦٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على صدق إختبارات القدرات البدنية.

ب- الثبات

- لإيجاد معامل الثبات أستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيق الإختبار علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من لاعبي نادي اسوان وقد تم استخدامها كتطبيق أول والتي تم استخدامها في الصدق (المجموعة المميزة) (العينة الاستطلاعية) عن طريق معامل الارتباط بين الإختبار الأول والثاني والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات الأداءات المهارية المركبة
للاعبي كرة القدم قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدات القياس	الاختبارات المهارية	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٩٤٤	٠.٣٣	٥.٤٢	٠.٣٤	٥.٤٤	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	١
٠.٩٦٢	٠.٢٧	٤.٥٨	٠.٢٩	٤.٦١	ثانية	الاستلام ثم التمرير	٢
٠.٨٩٤	٠.٢٨	٢.٦١	٠.٢٧	٢.٦٥	ثانية	الاستلام ثم التصويب	٣
٠.٩٨١	٠.٣٣	٣.٠٣	٠.٣٨	٣.٠٦	ثانية	الاستلام ثم المراوغة فالجري ثم التمرير	٤
0.948	٠.١٦	٢.٢٣	٠.١٨	٣.٢٥	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	٥
٠.٩٨٣	٠.٣٨	٣.٤٢	٠.٤١	٣.٤٨	ثانية	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	٦
٠.٩٦٩	٠.٤٠	٣.٤٩	٠.٣٨	٣.٥٦	ثانية	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	٧
٠.٩٦٠	٠.١٥	٤.٠٨	٠.٢٣	٤.١١	ثانية	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧١

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع اختبارات الأداءات المهارية ، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة لاختبارات الأداءات المهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٩٤ : ٠.٩٨٣) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في اختبارات البدنية

للاعبي كرة القدم قيد البحث

(ن=١٠)

م	الاختبارات البدنية	وحدات القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	عدو ٣٠م مع بداية متحركة	زمن	4.37	٠.٥٢	٤.٣٠	٠.٥٥	٠.٧٩٠
٢	الكرة المدفوعة	درجة	٥.٤٢	٠.٢٥	٥.٣٤	٠.٣١	٠.٨٤٤
٣	التمريرة الحائطية	زمن	٨.٣٢	٠.٣٢	٨.٢٠	٠.٢٧	٠.٨٤١
٤	الجري الزججالي مع التصويب	زمن	٦.٥٢	٠.٥٠	٦.٥٤	٠.٥٢	٠.٩٦٣
٥	نيلسون للسرعة الحركية	درجة	6.70	٠.٦٧	٦.٦٠	١.٣٤	٠.٨٢٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧١

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في جميع اختبارات القدرات البدنية، حيث تراوحت قيمة "ر" المحسوبة لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث ما بين (0.790: 0.975) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح

تم التخطيط لوضع البرنامج التدريبي المقترح ولتحقيق ذلك قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات التي أتحت له كدراسة كل من " طارق محمد جابر أبو العلا " (٢٠٠٢) (١٣) ، " محمد مصلحي " (٢٠١٢) (٢٠) ، " راندي عبدالعزيز " (٢٠٠١) (١١) . ، " السيد عبد الرسول " (٢٠١٣) (٦).

أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح التعرف على تأثير تدريبات الملاعب المصغرة علي بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة وفاعلية الأداء الخططي الهجومي.

متغيرات البرنامج التدريبي:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين الجوانب الخططية والمهارية للاعبين، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية علي النحو التالي:

الجزء التمهيدي (الإحماء):

ويستغرق هذا الجزء (٢٠ق) ويهدف إلى التهيئة العامة لجسم اللاعبين وجعله في وضع مناسب لتحقيق واجبات الوحدة التدريبية ويهدف إلى:

- الاعداد للجزء الرئيسي.

- تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمارين الاحماء وإعطاء اللاعبين تمارين الإطالة والمرونة.
- استثارة الجهاز العصبي المركزي.

الجزء الرئيسي:

ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبي ويبلغ زمن هذا الجزء الرئيسي (٩٠ق).

التهدئة:

- ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ويهدف إلى محاولة العودة باللاعبين إلى حالتهم الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق:
- تمارين تهدئة للاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء.
 - تمارين المرونة الإيجابية والسلبية.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من الجمعة ١٠/٧/٢٠٢٠م إلى الخميس ١٦/٧/٢٠٢٠م على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية ، وكانت تهدف الى الاطمئنان على صلاحية الأدوات المستخدمة في القياسات والاختبارات البدنية ، تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات وتسجيل البيانات ، تحديد الزمن المستغرق للتدريبات وزمن الراحة البينية بين التدريبات والمجموعات .

الدراسة الاساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث خلال الفترة من الجمعة ١٧/٧/٢٠٢٠م الى الاثنين ٢٨/٩/٢٠٢٠م على ملاعب نادى الكهرباء .

القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية على اللاعبين عينة الدراسة وتمثلت فى القياسات البدنية والمهارية المركبة وفاعلية الأداء الخططي الهجومي يومي الجمعة والسبت ١٧-١٨ /٧/٢٠٢٠م .

تنفيذ البرنامج التدريبي

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي فى الفترة من الاحد الموافق (٢٠٢٠/٧/١٩) إلى السبت الموافق (٢٠٢٠/٩/٢٦) لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الإِسبوع بإجمالى (٤٠) وحدة تدريبية ومرفق (٨) يوضح ذلك .

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية على اللاعبين عينة الدراسة وتمثلت فى القياسات البدنية والمهارية يومي الاحد والأثنين ٢٧-٢٨ / ٩ / ٢٠٢٠ .

المعالجات الإحصائية

المتوسط الحسابى - الوسيط - الأنحراف المعياري - معامل التقلطح - معامل الألتواء - اختبار (ت) للمجموعة الواحدة - النسبة المئوية - معامل ارتباط بيرسون - نسبة التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث

(ن = ٢٠)

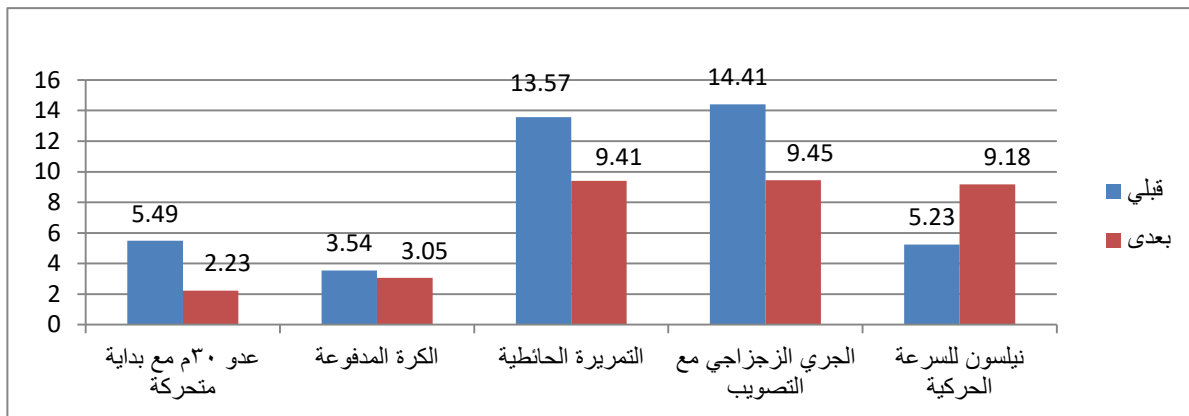
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن (%)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	عدو ٣٠ م مع بداية متحركة	ثانية	٥.٤٩	٠.٢٦	٤.٢٣	٠.٣١	٢٩.٧٨	١٢.٤٨
٢	الكرة المدفوعة	درجة	٣.٥٤	٠.٢٤	٣.٠٥	٠.٢١	١٦.٠٦	١٨.٣٩
٣	التمريرة الحائطية	ثانية	١٣.٥٧	٠.٦٦	٩.٤١	٠.٦٧	٤٤.٢٠	٤٦.٧٥
٤	الجري الزجراجي مع التصويب	ثانية	١٤.٤١	٠.٦٧	٩.٤٥	٠.٨٩	٥٢.٤٨	١٨.٠٥
٥	نيلسون للسرعة الحركية	درجة	٥.٢٣	٠.٤٤	٩.١٨	٠.٥٩	٤٣.٠٣	٣٠.٢٥

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٢.٤٨ : ٤٦.٧٥)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.٠٦% : ٥٢.٤٨%).

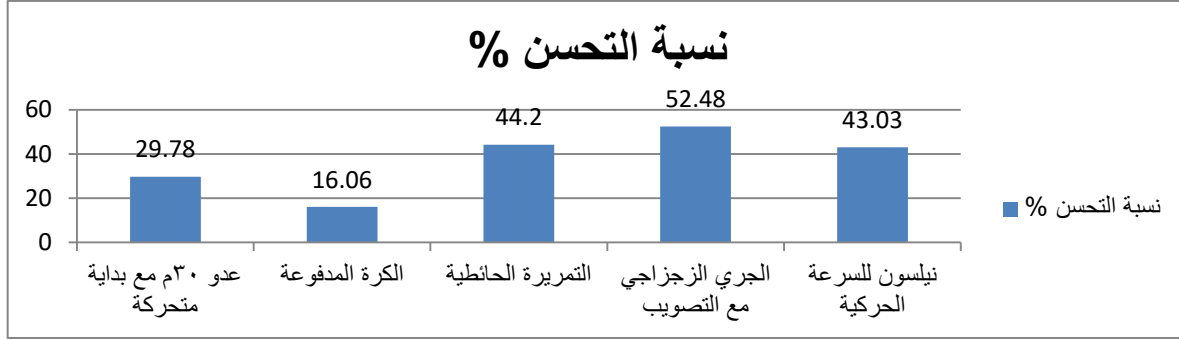
شكل (١)

المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (٢)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث



جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المركبة للعينة قيد البحث

(ن = ٢٠)

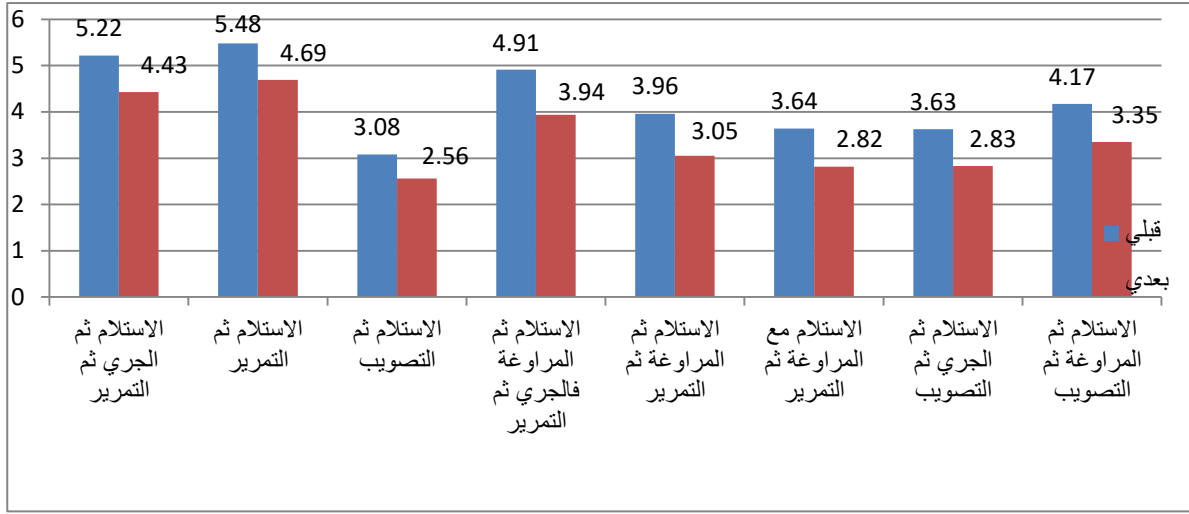
م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن (%)	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الاستلام ثم الجري ثم التمرير	ثانية	5.22	0.40	٤.٤٣	٠.٢٦	١٧.٨٣	٩.٦٨
٢	الاستلام ثم التمرير	ثانية	5.48	٠.٣٣	٤.٦٩	٠.٣٥	١٦.٨٤	١٠.٩٥
٣	الاستلام ثم التصويب	ثانية	3.08	٠.٢٧	٢.٥٦	٠.٢٤	٢٠.٣١	٧.٧٢
٤	الاستلام ثم المراوغة فالجري ثم التمرير	ثانية	4.91	٠.٤٧	3.94	٠.٣٨	٢٤.٦١	١٤.٨٥
٥	الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	3.96	٠.٣٧	٣.٠٥	٠.٣١	٢٩.٨٣	١٥.٢٠
٦	الاستلام مع المراوغة ثم التمرير	ثانية	3.64	٠.٣١	٢.٨٢	٠.٣٤	٢٩.٠٧	١٣.٧٦
٧	الاستلام ثم الجري ثم التصويب	ثانية	3.63	٠.٣٨	٢.٨٣	٠.٤٠	٢٨.٢٦	١٤.٤٧
٨	الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	4.17	٠.٥٢	٣.٣٥	٠.٢٩	٢٤.٤٨	١١.٩١

قيمه (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٧.٧٢ : ١٥.٢٠)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٦.٤٨% : ٢٩.٨٣%).

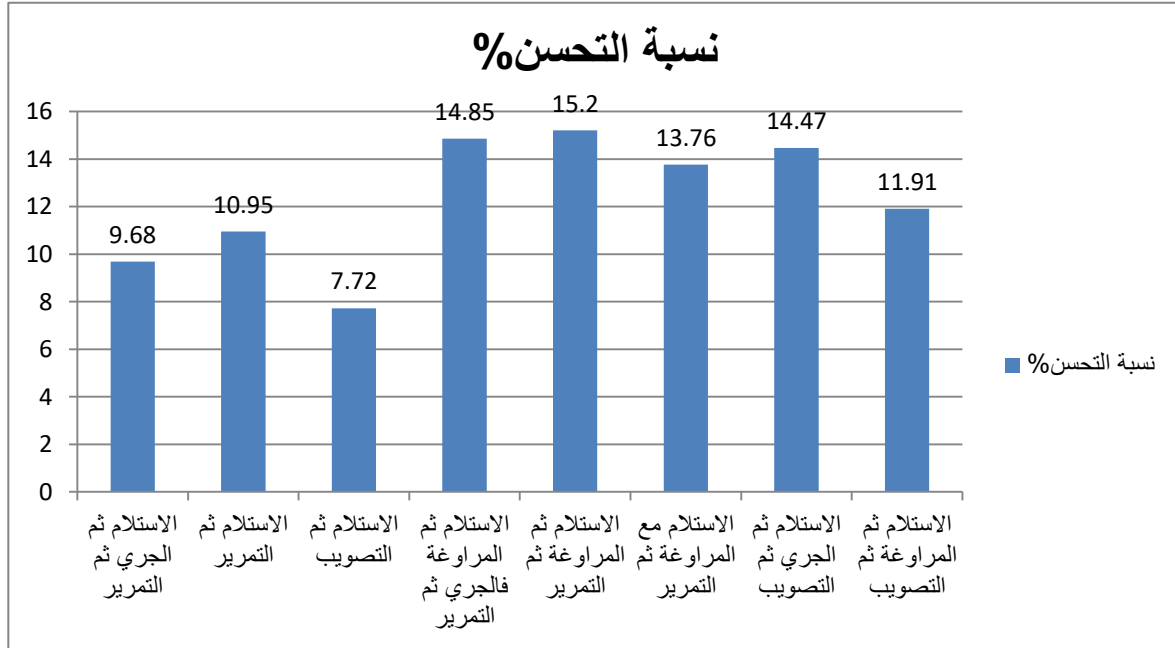
شكل (٣)

المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في المتغيرات المهاريّة المركبة قيد البحث



شكل (٤)

نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات المهاريّة المركبة قيد البحث



جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن للعينة قيد البحث في
الإداء الخططي الهجومية

(ن = ٢٠)

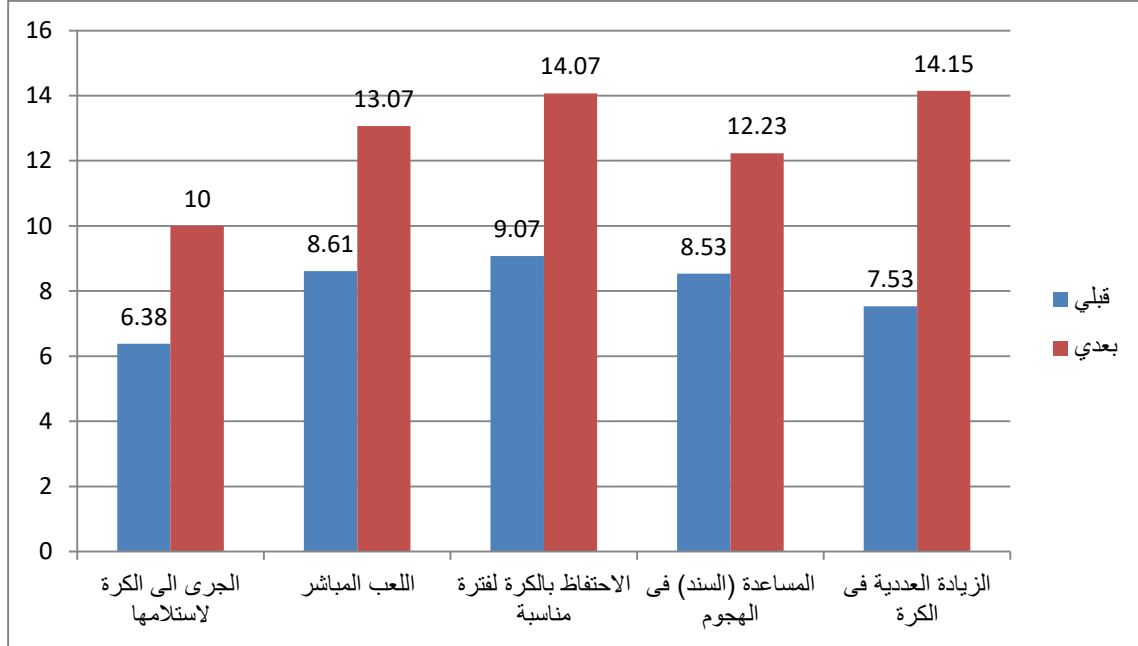
م	المبادئ الخططية الهجومية	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الجري الى الكرة لاستلامها	٦.٣٨	١.٧٠	١٠	١.٦٨	٥٦.٦٢	٧.٦٢
٢	اللعب المباشر	٨.٦١	٢.٩٣	١٣.٠٧	١.٩٣	٥١.٧٨	٨.٢٨
٣	الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة	٩.٠٧	٢.٤٣	١٤.٠٧	٣.٢٢	٤٣.٢٤	٣.٣٩
٤	المساعدة (السند) في الهجوم	٨.٥٣	٢.٤٣	١٢.٢٣	٢.٨٣	٥٥.٠٨	٢.٦٦
٥	الزيادة العددية في الكرة	٧.٥٣	٢.٥٠	١٤.١٥	٣.٢١	٨٧.٧٥	٥.١٢

قيمة (ت) عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٩) وشكل (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والقياسات البعديّة في جميع المبادئ الخططية الهجومية حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة لكل منها على الترتيب (٧.٦٢)، (٨.٢٨)، (٣.٧٩)، (٢.٦٦)، (٥.١٢) وقد أظهرت تلك الفروق نسبة التحسن لكل من المبادئ الخططية الهجومية مقدارها بين أعلى قيمة لها عند الزيادة العددية في منطقة الكرة وبلغت (٨٧.٧٥%) وأقل قيمة لها عند الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة وبلغت (٤٣.٢٤%).

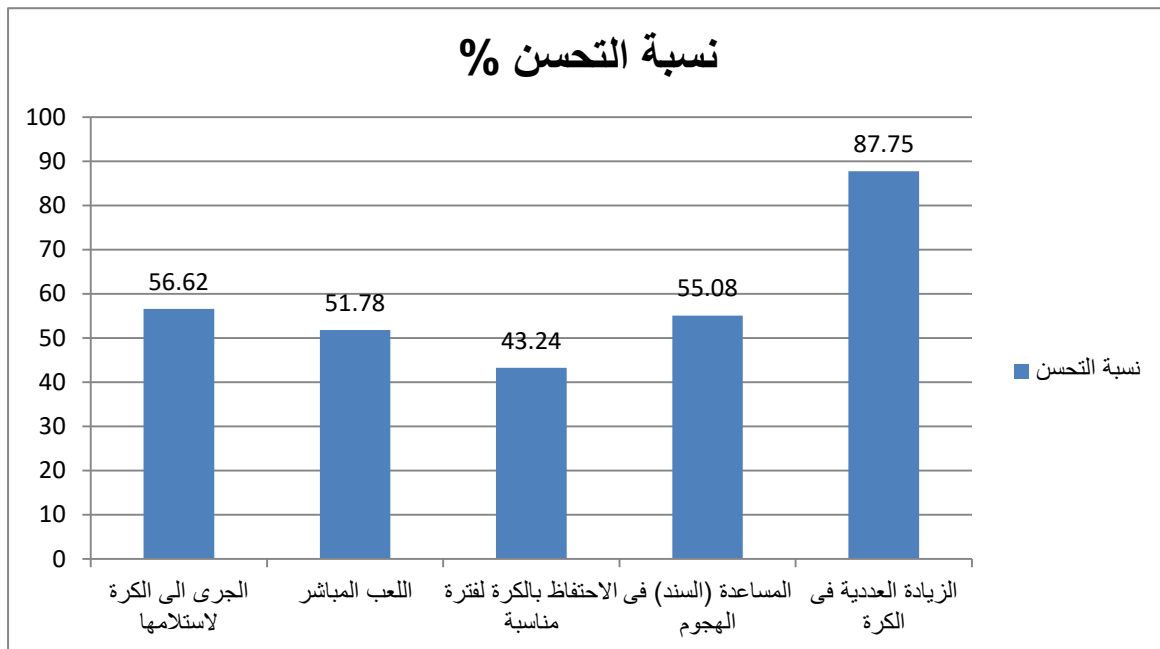
شكل (٥)

المتوسطات الحسابية لنتائج القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في الأداء الخططي الهجومي قيد البحث



شكل (٦)

نسبة التحسن لعينة البحث في الأداء الخططي الهجومي قيد البحث



مناقشة النتائج:

يستعرض الباحث نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

الفرض الأول: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٧)، شكل (١)، (٢) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي في المتغيرات البدنية .

ويعزو الباحث سبب تقدم عينة البحث في القياسات البعدي عن القياسات القبلي في المتغيرات البدنية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المستخدمة والتي تحتوي على مجموعة من التدريبات المقننة الموجهة لتنمية المتغيرات البدنية متمثلة في تدريبات مهارية مركبة التي تحتويها خطط اللعب في البرنامج التدريبي واستخدام تدريبات الملاعب المصغرة التي ساعدت على تثبيت الأداء المهارى بدقة وإتقان حيث أن اللاعب الذى يقوم بالجري إلى الكرة في توقيت سليم وسيطر عليها يستطيع أن يمرر الكرة بطريقة سليمة وهذا يعنى أن اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل إليه في المكان والتوقيت المناسب حيث تم تنفيذ هذه التدريبات بأساليب متنوعة ومتغيرة مع أدائها تحت ضغوط مختلفة وفي مواقف تشبه ما يحدث في المباراة الأمر الذى أدى إلى استثارة دافعية اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية والتي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج مما أدى إلى تطور وتحسين القدرات البدنية .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥)** إلى أن أداء المهارة يستلزم توافر السرعة لأدائها خلال فترة زمنية محددة لتحقيق الغرض المطلوب. (١٧:١٧٨)

ويضيف **السيد البرقي (٢٠١٣)** أن سرعة اللاعب في كرة القدم تظهر في شكل قدرته على الانطلاق والجري السريع لمسافات قصيرة بما يتلاءم مع مواقف اللعب وتعتبر السرعة إحدى المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لارتباطها بباقي العناصر والقدرات البدنية الخاصة وكذلك تعتمد المتطلبات المهارية والخطية اعتمادا كبيرا على السرعة. (٦:١٢٠)

ويشير **حنفي مختار (٢٠٠٨)** أن الفريق الجيد خطيا هو الأسرع في التمريرات وأقلها عددا في الوصول إلى المرمى ومن هنا كانت سرعة التمريرة من لمسة واحدة لا تسمح للمدافعين بالتغطية أو تنظيم دفاعهم حيث يجب أن يكون التدريب على التمرير ٢/١ بتقسيمات صغيرة ٣×٣ أو ٤×٤ على أن يحدد المدرب أن يكون التمرير من لمسة واحدة. (٩: ٦٥)

ويؤكد **مفتى إبراهيم (٢٠٠١)** إلى أن لعب كرة القدم من لمسة ولعبة هو أسرع أسلوب لتميرها فإن النتيجة ستكون تمرير الكرة بنجاح ويمكن العمل على استغلالها وكذلك يشجع اللاعبين

المهاجمين غير المستحوذين على الكرة على التحرك السريع إلى أماكن وأوضاع جديدة لمساعدة اللاعب المستحوذ على الكرة. (٢٥: ٩٣)

ويرى الباحث أن تحسن القدرات البدنية والأداءات المهارية المركبة يمكن أن يحدث معا حيث أن الأداء الخططي الهجومي يتحسن من خلال أداء المهارات المركبة وإتقانها وعندما يتوفر لدى الفرد القدرات البدنية عالية فإن مستوى أداء المهارات يصبح متكاملًا والوصول لمستوى متقدم من المهارات يؤكد أيضا يحسن الاداء الخططي .

ويعلل الباحث إلى أن الاهتمام باستخدام تدريبات الملاعب المصغرة ساعدت اللاعبين في تحسين وإتقان الأداء المهارى المركب أثناء المباراة وكذلك الربط بين متغيرات القدرات البدنية والأداء المهارى المركب من خلال التحكم في المساحات حيث ساعد ذلك على تحمل اللاعبين الأداء الخططي لفترات طويلة دون تعب من فترات المباراة مما ساهم في تنفيذ الجانب الخططي بشقيه الهجومي والدفاعي للاعبين بكفاءة.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص على :

البرنامج التدريبي يؤثر في بعض المتغيرات البدنية في كرة القدم.

الفرض الثانى: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في الاداءات المهارية المركبة لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٨)، شكل (٣) (٤) انه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات

القياسات القبالية والبعدية لصالح القياسات البعدية في الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمخطط قد أدى إلى تحسن الأداء المهارى لدى عينة البحث وذلك نتيجة لتدريبات الملاعب المصغرة المؤثرة على الأداء المهارى المركب والتي أدت بدورها إلى التحسن في أداء اللاعب.

ويشير "حسن أبو عبده" (٢٠١٩م) أن الأداءات المهارية المركبة من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب لتثبيت دقة الأداء المهارى للاعب وتؤدى هذه التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو إيجابي ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته. (٨: ١٥٢)

ويذكر راندي عبد العزيز (٢٠٠١) أنه بعد الأداء الجيد لتلك المهارات خلال التدريبات المختلفة لطريقة التدريب يجب أن يتصف اللاعبون سواء مهاجمين أو مدافعين المنفذون لهذه المهارات بالتركيز الشديد والإدراك الكامل لموقع كل منهم بالنسبة للأخر. (١١: ١١١)

كما يضيف حسن أبو عبده (٢٠١٩) إلى أنه توجد بعض الأداءات المهارية التي تعتمد على التكنيك والأسلوب الفني للأداءات بشكل رئيسي وهناك بعض المهارات الأخرى التي تعتمد على قدرة

اللاعب على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالأخرى في مواقف المنافسة الفعلية، وهذا ما في كرة القدم حيث أننا نلاحظ ظهور بعض اللاعبين بشكل رئيسي يتصف بالتفوق في الأداء المهارى أثناء التدريبات ولكنهم يفشلون في إطار نفس المستوى المتفوق أثناء المباريات لعدم قدرتهم على الاستجابة الصحيحة لمواقف اللعب المختلفة. (٨ : ١٢٨)

ويؤكد إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٦) أنه كلما تميز أداء اللاعب للمهارات بالألية كلما استطاع تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة. (١ : ٢٨) ويتفق ذلك مع نتائج كل من (١٣)، (٢)، (٢٨)، (١٦)، (٤)، (٣)، (١٨) حيث إشارات هذه الدراسات ان الاهتمام بالتخطيط الجيد للأداء وبالتدريبات الموجهة والمحددة علميا تؤثر ايجابيا في مستوى الأداءات المهارية المركبة.

ومما لا شك فيه أن البرنامج التدريبي المتبع عمل على تنمية الأداءات المهارية المركبة وهي تعتبر جزء من البرنامج الذي يتبعه المدرب وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على ان البرنامج التدريبي يؤثر في تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم قيد البحث.

الفرض الثالث: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة قيد البحث في فاعلية الاداء الخططى الهجومي لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٩) وشكل (٥)، (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في جميع المبادئ الخططية الهجومية للأفراد عينة البحث لصالح القياس البعدي للأداء الخططى الهجومي والخاص بنسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في أداء بعض الاداء الخططى الهجومي قد تزيد من معدلات نسب التحسن في مستوى أداء الخططى الهجومي (الجري الى الكرة لاستلامها - اللعب المباشر - الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة - السند والمساعدة في الهجوم - الزيادة العددية في منطقة الكرة) لصالح القياسات البعدية .

يري الباحث التحسن في الجري الى الكرة لاستلامها الى أن البرنامج التدريبي المقترح الذى أحتوى على تدريبات مهارية خططية ومواقف خططية تشبه ما يحدث في المباراة كذلك لأن الجري الى الكرة لاستلامها في توقيت سليم يعطى اللاعب الفرصة للسيطرة على الكرة والتمرير أو المراوغة أو الجري بها أو التصويب.

وهذا ما اشارت اليه نتائج إبراهيم شعلان ، عمرو أبو المجد (١٩٩٦م) الى أن الجري الى الكرة لاستلامها وعدم انتظارها يتيح للاعب مسافة بينه وبين المدافع تجعله يحسن التصرف التالي .

(١ : ١٧٤)

ويضيف طارق محمد جابر (٢٠٠٢م) أن الجري الى الكرة لاستلامها يتيح للاعب مسافة وزمن كافي لتحسن اللعب الخططي الهجومي المناسب قبل أن يضغط المنافس عليه (١٣: ١٧٤).

- والزيادة التي طرأت في اللعب المباشر حيث فرض اللاعبين باللعب من لمسه واحدة يمثل تفكير اللاعب السليم والمقدرة المهارية الفائقة في إتقان المهارات الأساسية ، وهذا يعنى ان اللاعب المستحوذ على الكرة يقدر زمن وسرعة وقوة التمرير بالنسبة لسرعة الزميل حتى تصل اليه في المكان والوقت المناسب ، مما أدى الى زيادة المبدأ حيث أن دقة التمرير تؤثر على اللعب المباشر مما تساعد اللاعبين على اللعب من لمسه واحدة .

حيث يشير حنفي مختار (١٩٩٥م) أن الفريق الجيد خططيا هو الأسرع في التمريرات وأقلها عددا في الوصول الى المرمى ومن هنا كانت سرعة التمريرة من لمسة واحدة لا تسمح للمدافعين بالتغطية أو تنظيم دفاعهم حيث يجب أن يكون التدريب على اللعب المباشر بتقسيمات صغيرة ٣×٣ او ٤×٤ على ان يحدد المدرب ان يكون التمرير من لمسة واحدة (٩: ٦٥).

ويفسر الباحث التحسن في الزيادة العددية من خلال مجموعة من التدريبات الخططية على ملعب مقسم الى عدة أقسام والعمل على الاستحواذ على الكرة بحيث يتم الانتشار بصورة صحيحة وتحقيق الغرض من الزيادة العددية.

وهذا ما اشارت اليه نتائج كلا من طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان ، وعمرو أبو المجد (١٩٩٣م) ان الزيادة العددية كخطة يجب ان تتم بوعى وإدراك ، وأيضا يتم وضعها في ذلك كأى خطة أساسية أخرى بحيث أن تتم بالانتشار الجيد المناسب وان تأخذ اتساعا كافيا ، كما يجب ان تتم بصورة تسمح بتكوين زيادة عددية في منطقة أخرى ، إذا ما انتقلت اليها الكرة وبذلك تتحقق الزيادة العددية المفيدة في منطقة الكرة (١٤: ١٨٣).

ويشير مفتي إبراهيم (١٩٩٠م) الى ان فهم اللاعبين للمبادئ الخططية الهجومية يؤدي الى ان يتم كل لاعب الدور الذي يقوم به زملاءه كي يتحقق التفاهم والانسجام (٢٢: ٦٧).

- ويرجع الباحث التحسن في المساعدة في الهجوم الى استخدام التدريبات المهارية والخططية في الملاعب المصغرة التي ساعدت على تثبيت الأداء المهارى وإتقانها من خلال تقسيم الملعب الى أجزاء مختلفة يؤدي فيها اللاعب على ظروف تشبه ما يحدث في المباريات وخاصة اذا كان الأداء تحت ضغط المنافس مما أدى الى إتقان اللاعبين لمسافة وزاوية السند الصحيحة أثناء تنفيذ المبدأ الخططي الهجومي.

وهذا ما اشارت اليه نتائج مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) أن الهدف من السند المساعدة في الهجوم هو الإسهام في تحقيق جماعية اللعب في كرة القدم من خلال تعاون لاعبي الفريق أثناء الهجوم

وتوفير المساعدة الهجومية الدفاعية اللازمة للزميل في حالة الحاجة إليها كذلك توزيع قوي هجومية لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة وتخفيف العبء الدفاعي من المهاجمين (٢٤ : ١٦١).

ويشير **حنفي مختار** (١٩٩٥م) ان المساعدة الجيدة هي إحدى الأعمدة الأساسية في بناء هجوم قوى وناجح ، كما أن كل لاعب في الملعب قد أتقن واجباته الهجومية بالإضافة إلى مركزه وما يتطلبه من واجبات خاصة به أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة مما أمكن اللاعبين من القيام بواجباتهم الخطئية وتنفيذها على أكمل وجه (٩ : ١٧٣).

يفسر الباحث زيادة التحسن في الاحتفاظ بالكرة الى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وكذلك التدريبات الخطئية على دقة وإتقان الأداء المهارى والخططى وكثرة تكرار الأداء، كذلك حث اللاعبين على لعب الكرة بسهولة لبدء الهجوم مما يوفر على اللاعبين الجهد والتركيز، حيث يعتبر الهدف من الاحتفاظ بالكرة هو البحث عن ثغر لكى يتطور الهجوم لدى اللاعبين وكذلك ثقة اللاعبين أثناء المباراة مما يؤدي الى تركيز الانتباه لدى اللاعبين أثناء المباراة .

وهذا ما اشارت اليه نتائج مفتي إبراهيم (١٩٩٠م) بأن الهدف من الاحتفاظ بالكرة لفترة مناسبة هو البحث عن ثغره لتطوير الهجوم أو لمسك الوقت ، أو العمل على تقليل ثقة لاعبي الفريق المنافس بأنفسهم أو العمل على إفقادهم تركيز الانتباه (٢٢ : ٥٩) .

وهذا ما اشارت اليه نتائج كل من **طه إسماعيل، إبراهيم شعلان ، وعمرو أبو المجد** (١٩٩٣م) ، **مفتي إبراهيم** (١٩٩٤م) ، **حنفي مختار** (٢٠٠٨م) أن إتقان لاعبي الفريق للمبادئ الخطئية الهجومية يمكنهم من تنفيذ بدء وتطوير وإنهاء الهجمات بصورة أسهل وبفاعلية اكبر (١٤ : ١٧٤)، (٢٣ : ١٩١)، (٩ : ٤٣).

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث والذي ينص على:

- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطة درجات القياسين القبلي والبعدي فى فاعلية الاداء الخططي الهجومي لصالح القياس البعدي لعينة قيد البحث.

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة توصل الباحث إلى

- ١- تدريبات الملاعب المصغرة ادت الى تحسين مستوي العديد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٢- تدريبات الملاعب المصغرة ادت الى تحسين مستوي الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم.
- ٣- تدريبات الملاعب المصغرة ادت الى تحسين الأداء الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات :

- ١- استخدام تدريبات الملاعب المصغرة لما لها من تأثير علي تحسين مستوي العديد من المتغيرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم..
- ٢- أستخدام تدريبات الملاعب المصغرة لما لها من تاثير إيجابي وواضح علي تحسين مستوي الاداءات المهارية المركبة لدى لاعبي كرة القدم.
- ٣- ضرورة قيام المدربين بعمل تدريبات الملاعب المصغرة لدورها الفعال في تحسين الأداء الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم.

المراجع العربية:

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، عمرو على أبو المجد (١٩٩٦): "إستراتيجية الدفاع في كرة القدم". دار الفكر العربي.
- ٢- احمد عبدالمولى السيد (٢٠٠٨): "تأثير برنامج تدريبي للياقة البدنية علي بعض الاستجابات الوظيفية وفاعلية الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم". رسالة ماجستير. كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.
- ٣- احمد محمد إسماعيل (٢٠١٥): "تأثير تدريبات السرعة وتحمل الأداء على بعض الأداءات المهارية لناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة حلوان.

- ٤- احمد محمد حسين (٢٠١٣): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام بعض مواقف اللعب الهجومية علي فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لدي ناشئي كرة القدم". رسالة ماجستير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة اسيوط.
- ٥- أمر الله احمد البساطي(٢٠١٧م):"موسوعة التدريب الرياضي(التدريب والإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم)", منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦- السيد عبد الرسول البرقي (٢٠١٣):"تأثير تنمية السرعة على بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم تحت ١٣ سنة بالإسكندرية". كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- ٧- حسن السيد أبو عبده (١٩٩٥ م) : "التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم " ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- حسن السيد أبو عبده (٢٠١٩):"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم". ماهي للطباعة والنشر. الإسكندرية.
- ٩- حنفي محمود مختار (٢٠٠٨):"كرة القدم للناشئين". دار الفكر العربي. القاهرة.
- ١٠- خيريه ابراهيم السكري، محمد جابر بريقع. (٢٠١٥) "برامج تدريب السرعة الحركية وزمن رد الفعل". الجزء الثاني منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١١-راندي عبدالعزيز حسن (٢٠٠١):"تأثير استخدام طريقة التدريب الطولى على الإرتقاء بمستوى الأداء المهارى والخططى لناشئي كرة القدم". رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط .
- ١٢- سالم محمد موسى الحساوي (٢٠١٢):"تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة على تحسين مستوى الأداء الفني لدى ناشئي كرة القدم". رسالة دكتوراة منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة الاسكندرية.
- ١٣- طارق محمد جابر (٢٠٠٢): "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم". رسالة ماجستير. غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة أسيوط..
- ١٤- طه اسماعيل ، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان (١٩٩٣م): " جماعية اللعب فى كرة القدم "مطابع الأهرام التجارية ، القاهرة.
- ١٥- طه اسماعيل، عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان(١٩٩٨م) : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٦- عادل عبد الحميد الفاضي (٢٠١٢):"تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة". بحث علمي منشور. العدد ٧٤، مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير. جامعة الإسكندرية

- ١٧- عصام عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٥): "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)". ط ١٢ ، منشأة المعارف. الإسكندرية .
- ١٨- محمد سيد عبد الرحيم (٢٠١٦): "تأثير تدريبات السرعة والرشاقة على مستوى بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٨ سنة.
- ١٩- محمد شوقي كشك ، أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٠م) : "أسس الأعداد المهارى والخططي في كرة القدم "كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة.
- ٢٠- محمد مصلحي (٢٠١٢م) : استخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات التوافقية و المهارية لبراعم كره القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ٢١- مفتى إبراهيم محمد (٢٠٠٢ م) : "التدريب الرياضي التربوي " ط ١ ، مؤسسة المختار ، القاهرة.
- ٢٢- مفتى إبراهيم محمد (١٩٩٠م): "الهجوم في كرة القدم "دار الفكر العربي"، القاهرة.
- ٢٣- مفتى إبراهيم محمد (١٩٩٤م): "الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعبى كرة القدم "دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٤- مفتى إبراهيم محمد (١٩٩٤م): "الدفاع لبناء الهجوم "دار الفكر العربي"، القاهرة.
- ٢٥- مفتى إبراهيم محمد (٢٠٠١): "التدريب الريا ضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة". ط ٢، دار الفكر العربي. القاهرة.
- ٢٦- نعمة الله محمد (٢٠١٥): "تأثير تدريبات العاب المباريات المصغرة على تطوير بعض طرق خلق المساحات الفردية لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة .
- ٢٧- ياسر الجوهري و اخرون (٢٠١١م) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام المباريات المصغرة لتحسين مستوى بعض القدرات البدنية و المهارية لبراعم كره القدم ،"مجلة بحوث التربية الشاملة ، العدد (٢) ، كلية التربية الرياضية البنات، جامعه الزقازيق.

المراجع الأجنبية:

28- Collines ; a evanez f. Henderson m, (2014): influcing of small sided games on some of physical and physiological abilities for soccer players .j sports sci 25:650-666.

- 29– **Dawson ,d ,cottas a (2016)** : impact of variance of training work on varying physiological abilities in soccer small sided games , j appl physiol 22:210–214.
- 30– **Gomez k. gray,B (2014)**: effectsof small sided game on some of physical and technical abilities for soccer players ,med sci sports exerc , 24:128–133
- 31– **Morison ,P(2007)**: Learning Trough Small Sided Games NSSDC Coaching Clinic New , Alabama , USA
- 32– **Snow, S. (2004)**: coaching Small Sided Games, Coaching Education Department, US Youth Soccer, USA.